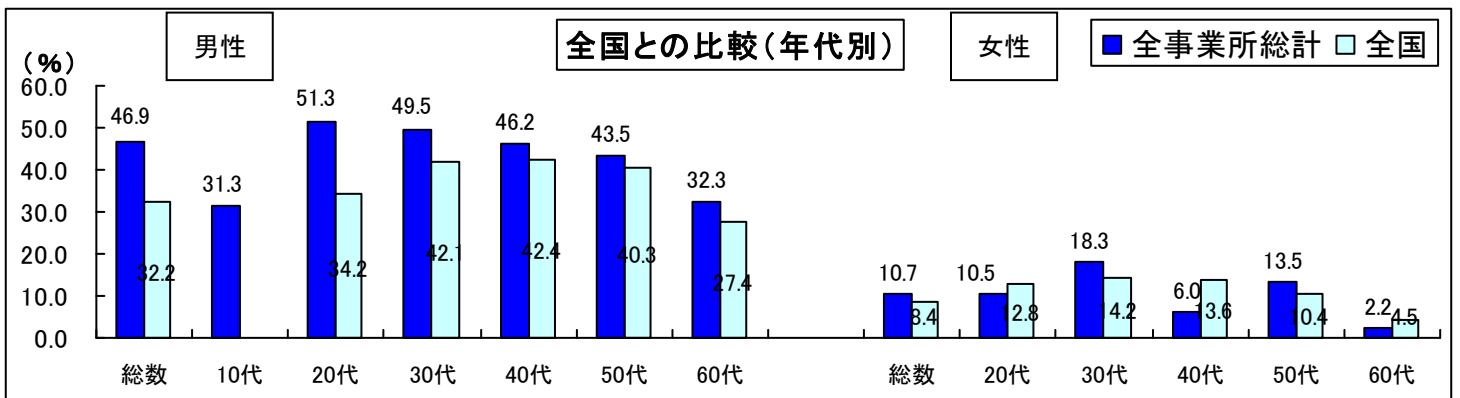


応援します！職場の健康づくり！！

5月31日は世界禁煙デー！！

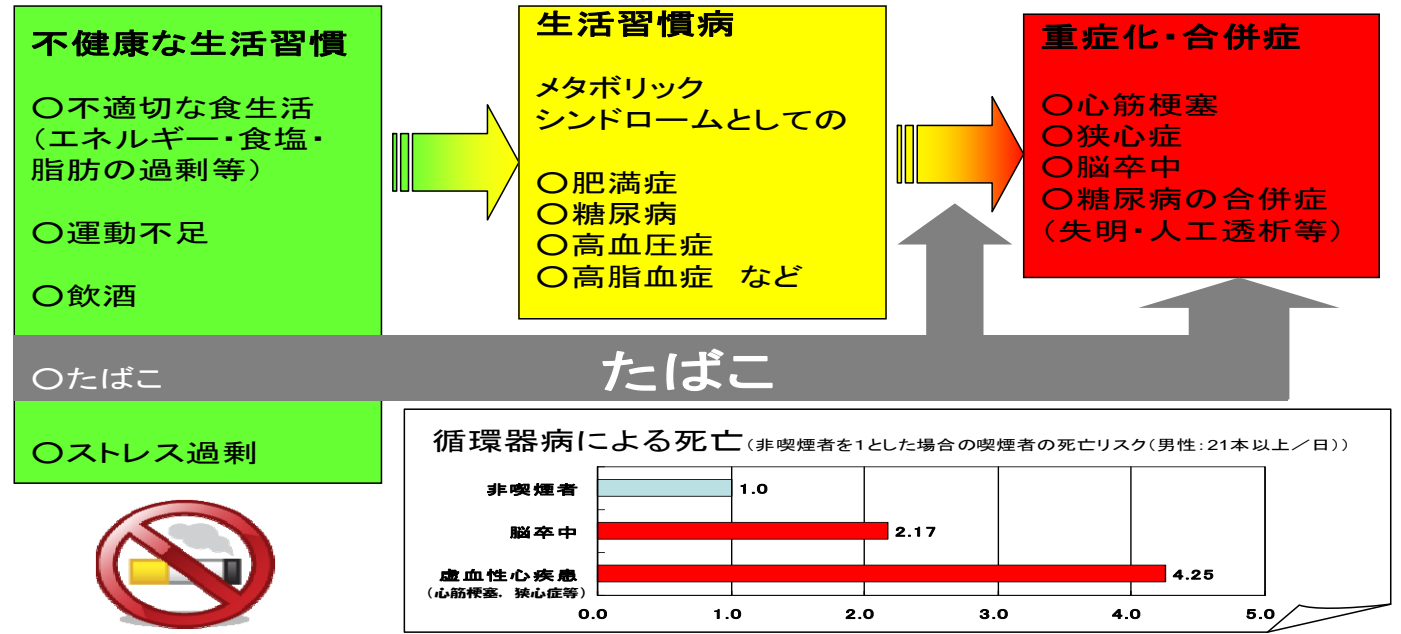
この通信は、働き盛りの方々が健康で安心して働くことができるように、健康づくりに関する情報を発信するものです。少しでも、皆様の健康づくりに役立てていただければ幸いです。

昨年、職場の健康づくり賛同事業所の従業員を対象に実施しました「働き盛りの健康づくりに関するアンケート調査」の結果、**“喫煙率が全国より男女ともに高い”** ことが分かりました。






(全国値：平成22年国民健康・栄養調査)

喫煙により、脳卒中や虚血性心疾患のリスクが上昇します！



禁煙の薬ってどんなくすり？

禁煙のための補助薬であるニコチンパッチ、ニコチンガムまたはバレニクリンが使えます。これらの薬は禁煙後の離脱症状をおさえ、禁煙を助けてくれます。バレニクリンは喫煙による満足感もおさえます。ニコチンパッチ、ニコチンガムを使うと禁煙の成功率が約2倍、バレニクリンを使うと約3倍高まります。(出典：NPO法人日本禁煙学会)

	ニコチンガム	ニコチンパッチ*	バレニコリン
			
長所	<ol style="list-style-type: none"> 1.短時間で効果が発現 2.ニコチン摂取量の自己調節が可能 3.口寂しさを補うことが可能 4.食欲抑制効果により体重増加の軽減が期待できる 5.処方箋なしで購入可能 	<ol style="list-style-type: none"> 1.使用法が簡単（貼り薬） 2.安定した血中濃度の維持が可能 3.食欲抑制効果により体重増加の軽減が期待できる 4.医療用のパッチは健康保険が適用される 	<ol style="list-style-type: none"> 1.使用法が簡単（飲み薬） 2.ニコチンを含まない 3.離脱症状だけでなく、喫煙による満足感も抑制 4.循環器疾患患者に使いやすい 5.健康保険が適用される
短所	<ol style="list-style-type: none"> 1.かみ方の指導が必要 2.歯の状態や職業によっては使用しにくい場合がある 	<ol style="list-style-type: none"> 1.突然の喫煙欲求に対処できない 2.汗をかく、スポーツをする人は使にくい 3.医師の処方箋が必要 	<ol style="list-style-type: none"> 1.突然の喫煙欲求に対処できない 2.医師の処方箋が必要

*一般用医薬品にもニコチンパッチがありますが、ここでは医療用のニコチンパッチについて説明しています。

北薩地域における“禁煙治療”に医療保険が適用される医療機関
 NPO法人日本禁煙学会ホームページ (<http://www.nosmoke55.jp/>) で紹介されています。



あなたの“タバコ依存度”をチェックしてみよう！！



設問内容

	設問内容	はい 1点	いいえ 0点
問1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまっていましたか		
問2	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。		
問3	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。		
問4	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、次のどれかがありましたか。(イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)		
問5	問4でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。		
問6	重い病気にかかって、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。		
問7	タバコのために健康問題が起きていることがわかっているのに、吸うことがありましたか。		
問8	タバコのために精神的問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
問9	自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。		
問10	タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。		

◎判定方法：10点満点のうち5点以上の場合、タバコ依存度が高い（約80%）と言われています

<問い合わせ先>北薩地域振興局保健福祉環境部（川薩保健所）健康企画課 健康増進係：古屋 千895-0041 薩摩川内市隈之城町 228-1 TEL：0996(23)3165 FAX：0996(20)2127